

INFEKCIA SPÔSOBENÁ NOVÝM TYPOM KORONAVÍRUSU (SARS-CoV-2)

Otázky a odpovede.

Čo je to COVID-19?

COVID-19 je respiračné infekčné ochorenie spôsobené najnovším objaveným koronavírusom. Tento nový koronavírus (SARS-CoV-2) a ochorenie ním vyvolané neboli známe pred začiatkom prepuknutia choroby vo Wu-chane v Číne v decembri 2019.

Aké sú príznaky ochorenia?

Najbežnejšími príznakmi ochorenia COVID-19 sú horúčka, únava a suchý kašeľ. Niektorí pacienti môžu mať bolesti hrdla, upchatie nosa, výtok z nosa alebo hnačku. Tieto príznaky sú zvyčajne mierne a začínajú postupne. Niektorí ľudia sú nakazení, avšak nevyvíjajú sa u nich žiadne príznaky. Väčšina ľudí (asi 80%) sa zotaví z choroby bez potreby osobitnej liečby. Približne 1 zo 6 ľudí, ktorí dostanú COVID-19, je vážne chorá a má ťažkosti s dýchaním. U starších ľudí a tých, ktorí majú základné zdravotné problémy ako je vysoký krvný tlak, problémy so srdcom alebo cukrovka, je väčšia pravdepodobnosť závažnejšieho priebehu ochorenia. Približne 2% ľudí s touto chorobou zomrelo. Ľudia s horúčkou, kašľom a ťažkosťami s dýchaním by mali vyhľadať lekársku pomoc.

Ako sa šíri COVID-19?

Ľudia môžu dostať COVID-19 od ostatných, ktorí sú už chorí. Ochorenie sa šíri z človeka na človeka pomocou malých kvapiek, ktoré vylučuje chorá osoba pri kašľaní, kýchaní alebo prudkom výdychu. Preto je dôležité zostať aspoň 2 metre od chorej osoby. Za najviac infekčnú sa považuje osoba s prítomnými klinickými prejavmi ochorenia (zvýšená telesná teplota, kašeľ, sťažené dýchanie, bolesť hrdla a pod.).

Tieto kvapôčky taktiež dopadajú na okolité predmety a povrchy. Ochorenie sa môže preniesť i po dotyku týchto predmetov a zanesením vírusov znečistenými rukami do očí, nosa alebo úst.

Aký je inkubačný čas pri COVID-19?

„Inkubačný čas“ znamená čas medzi vstupom vírusu do organizmu, jeho pomnožením a objavením sa prvých príznakov ochorenia. Väčšina odhadov inkubačného času pre COVID-19 sa pohybuje od 2 do 14 dní, najčastejšie okolo 5-7 dní. Tieto odhady sa budú aktualizovať, keď bude k dispozícii viac údajov.

Ako dlho prežíva vírus na okolitých povrchoch?

Nie je isté, ako dlho vírus vyvolávajúci ochorenie COVID-19 prežije na povrchoch, zdá sa však, že sa správa ako iné koronavírusy. Štúdie naznačujú, že koronavírusy (vrátane predbežných informácií o víruse, ktorý spôsobuje ochorenie COVID-19) môžu na povrchoch pretrvávať niekoľko hodín alebo až niekoľko dní. To sa môže líšiť pri rôznych podmienkach (napr. typ povrchu, teplota alebo vlhkosť prostredia).

Ak si myslíte, že povrch môže byť infikovaný, vyčistite ho dezinfekčným prostriedkom, ktorý má protívirusový účinok, aby ste vírus zničili a chránili seba aj ostatných. Následne si dôkladne umyte ruky mydlom a vodou alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky. Nedotýkajte sa znečistenými rukami očí, úst alebo nosa.

Ako sa chrániť pred ochorením?

Sledujte najnovšie informácie o oblastiach výskytu ochorenia. Postarajte sa o svoje zdravie a chráňte seba i ostatných:

Ochranné opatrenia pre všetkých

- Ruky si pravidelne a dôkladne umyte mydlom a vodou alebo ich očistite dezinfekčným prostriedkom.

Prečo? Umývanie rúk mydlom a vodou alebo používanie dezinfekčného prostriedku zabíja vírusy, ktoré môžu byť na vašich rukách.

- Dodržiavajte odstup aspoň 2 metre medzi vami a kýmkoľvek, kto kašle alebo kýcha. Vyhýbajte sa pobytu v preplnených priestoroch.

Prečo? Keď niekto kašle alebo kýcha, vylučuje z nosa alebo úst malé kvapôčky tekutiny, ktoré môžu obsahovať vírus. Ak ste príliš blízko, môžete vdýchnuť tieto kvapôčky vrátane koronavírusu, ak osoba, ktorá kašle je infikovaná týmto vírusom.

- Nedotýkajte sa očí, nosa a úst. Vírusy sa často šíria vtedy, keď sa osoba po manipulácii s kontaminovaným predmetom následne znečistenými rukami dotkne očí, nosa alebo úst.

Prečo? Ruky sa dotýkajú mnohých povrchov a môžu sa znečistiť vírusmi. Po kontaminácii rúk si môžete pomocou rúk preniesť vírus do očí, nosa alebo úst. Odtiaľ môže vírus vstúpiť do vášho tela a vyvolať ochorenie.

- Uistite sa, že vy a ľudia vo vašom okolí dodržiavate správnu respiračnú hygienu. Dodržiavanie zásad správnej respiračnej hygieny chorou osobou chráni ostatných pred expozíciou infekčným výlučkom z jeho nosa a úst. Chorý si má pri kašľaní a kýchaní prekryvať ústa a nos vreckovkou. Ak to nie je možné, nezakrývať si ústa a nos rukami, ale kašľať a kýchať radšej do ramena. Použité vreckovky ihneď zlikvidujte.

Prečo? Vírus sa šíri kvapôčkovou nákazou. Dodržiavaním správnej respiračnej hygieny chránite ľudí vo vašom okolí pred vírusmi, ako sú rinovírusy, chrípka a taktiež koronavírusom SARS-CoV-2.

- Ak sa necítite dobre, zostaňte doma. Ak máte horúčku, kašeľ a ťažkosti s dýchaním, vyhľadajte lekársku pomoc a zavolajte vopred ošetrojúcemu lekárovi.

Prečo? Volanie vopred umožní vášmu poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti, aby vás rýchlo nasmeroval do správneho zdravotníckeho zariadenia. Toto vás tiež ochráni a pomôže zabrániť šíreniu nielen koronavírusov ale i iných infekcií.

Je najväčším rizikom cestovanie?

Každé cestovanie do zasiahnutých oblastí je rizikové, preto odporúčame zvážiť nevyhnutnosť cestovania.

Pomôže mi nosenie ochranného rúška?

V oblasti, kde ešte ochorenie COVID-19 nebolo zaznamenané, nosenie ochranného rúška alebo respirátora nie je potrebné. Pokiaľ ide o používanie rúšok a respirátorov, má to význam u chorej osoby s respiračným ochorením alebo u zdravej osoby, ktorá sa zdržuje v blízkosti človeka s respiračným ochorením.

Ako sa správať ak ste pricestovali v posledných 14 dňoch z oblastí nákazy COVID-19 a nemáte žiadne príznaky ochorenia?

- V prípade **bežného kontaktu** je potrebné po celú dobu maximálneho inkubačného času t. j. 14 dní od odchodu z oblasti nákazy sledovať svoj zdravotný stav (meranie telesnej teploty 2x denne).

Za osobu v bežnom kontakte (nízke riziko expozície) s pravdepodobným alebo potvrdeným prípadom ochorenia COVID-19 sa považuje :

- ❖ osoba, ktorá bola v uzavretom priestore s prípadom COVID-19 menej ako 15 minút alebo bola vzdialená viac ako 2 metre;
 - ❖ osoba, ktorá bola v priamom kontakte (tvárou v tvár) s prípadom COVID-19 menej ako 15 minút a bola vzdialená menej ako 2 metre.
- Snažte sa obmedzovať kontakty s ostatnými ľuďmi, dodržiavať hygienu rúk.
 - V prípade nejasností kontaktujte call centrá, ich kontakty sú uvedené v závere tohto materiálu.
 - V prípade, že sa u Vás v priebehu 14 dní objavia klinické príznaky ochorenia (teploty, kašeľ, dušnosť) kontaktujte telefonicky svojho ošetrojúceho lekára, príp. infekčnú kliniku.
 - V prípade **úzkého kontaktu ale bez klinických príznakov** po príchode kontaktujte telefonicky príslušného regionálneho hygienika Ministerstva vnútra Slovenskej republiky <https://info.minv.sk/mv/spouoz/SitePages/Zoznamy%20lekárov%20a%20regionálnych%20hygienikov%20MV%20SR.aspx> a riadte sa jeho pokynmi a opatreniami, ktoré vám budú nariadené, prípadne telefonicky kontaktujte call centrum.

Za osobu v úzkom kontakte (vysoké riziko expozície) s pravdepodobným alebo potvrdeným prípadom ochorenia COVID-19 sa považuje :

- ❖ osoba žijúca v rovnakej domácnosti ako prípad COVID-19;
 - ❖ osoba, ktorá bola v priamom fyzickom kontakte s prípadom COVID-19 (napr. podaním rúk);
 - ❖ osoba, ktorá má nechránený priamy kontakt s infekčnými sekretmi prípadu COVID-19 (napr. kašľaním, dotykom použitých papierových vreckoviek);
 - ❖ osoba, ktorá mala osobný kontakt s prípadom COVID-19 do 2 metrov a > 15 minút;
 - ❖ osoba, ktorá bola v uzavretom priestore (napr. učebňa, zasadacia miestnosť, čakáreň atď.) s prípadom COVID-19 najmenej 15 minút a vo vzdialenosti menšej ako 2 metre;
 - ❖ zdravotnícky pracovník alebo iná osoba poskytujúca priamu starostlivosť o prípad COVID-19 alebo laboratórni pracovníci, ktorí manipulujú so vzorkami prípadu COVID-19 bez odporúčaných OOPP alebo s možným porušením OOPP;
 - ❖ osoba v lietadle sediaci v rámci dvoch sedadiel (v ľubovoľnom smere) od prípadu COVID-19, cestovní spoločníci alebo osoby poskytujúce starostlivosť a členovia posádky slúžiaci v časti lietadla, v ktorej sedel prípad (ak je závažnosť príznakov alebo pohyb prípadu naznačuje rozsiahlejšiu expozíciu, cestujúci sediaci v celej časti alebo všetci cestujúci v lietadle sa môžu považovať za osoby v úzkom kontakte).
- Ak ste bez príznakov, a napriek tomu máte podozrenie na nákazu novým koronavírusom, môžete z vlastného rozhodnutia podstúpiť domácu izoláciu po dobu 14 dní.

Ako sa správať ak ste pricestovali v posledných 14 dňoch z oblastí nákazy COVID-19 a máte príznaky ochorenia (kašeľ, teplota, dušnosť)?

- Zostaňte doma a vyhnite sa kontaktu s ostatnými ľuďmi.
- Telefonicky kontaktujte svojho všeobecného lekára, prípadne príslušnú infekčnú kliniku.

- Ak ste boli vyzvaní k návšteve lekára prípadne infekčnej kliniky necestujte verejnou hromadnou dopravou. Použite ochranné lekárske rúško.

Call centrá:

- Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky – 0917 222 682
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici - 0918 659 580
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Bratislave – 0917 426 075
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre – 0948 495 915
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trnave - 0905 903 053
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne – 0911 763 203
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach – 0918 389 841
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Prešove – 0911 908 823
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Žiline – 0905 342 812

Odborní pracovníci odpovedajú na otázky verejnosti týkajúce sa nového koronavírusu nepretržite 24 hodín/7 dní v týždni, email: novykoronavirus@uvzs.sk

Prípadne ďalšie informácie o ochorení COVID-19 nájdete na stránke Úradu verejného zdravotníctva:

www.uvzs.sk

Please, all information in English about novel coronavirus 2019-nCoV you can find on the websites:

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/index.html>

mjr. MUDr. Jarmila Pertinačová, PhD.
epidemiológ
vedúci hygienik MV SR